



Hacer estas cosas para cuidarse después de su parto:

- Descanse lo más que pueda. Su energía normal volverá en unas semanas.
- Coma alimentos saludables. Tome seis a ocho vasos de agua al día. Si usted tiene vitaminas prenatales, continúe tomándolas una al día.
- Continúe usando un sostén apropiado alrededor de tres semanas.
- Cambie su toalla sanitaria cada vez que va al baño para prevenir infección en el área vaginal. Límpiense desde el frente hacia atrás cada vez que orina. Lávese las manos cada vez que cambia su toalla o va al baño.
- No tome baño de tina por tres semanas. Tome solo duchas.
- Vuelva gradualmente a su actividad física normal. No levante nada que pese 10 libras. No maneje el carro por una semana. No suba escaleras por una semana (si usted tiene que subir escaleras, súbalas paso por paso a la vez).
- Evite relaciones sexuales por lo menos seis semanas después del parto. No tenga relaciones sexuales si aún sigue sangrando su vagina. Es posible quedar embarazada antes de que comiencen los períodos de menstruación de nuevo. Hable con un doctor acerca de las maneras de prevenir otro embarazo.
- Haga un exámen médico de cuatro a

seis semanas después del parto. Su doctor o el Departamento de Salud llevará su registro confidencial para protegerlo contra cualquier invasión de privacidad personal.

Para Información acerca de:

- La planificación familiar y la contracepción, llame al: 1-800-462-6122
- Consejo acerca de abuso substancial, llame, sin cargo al: 1-888-729-8028
- Violencia doméstica y abuso, llame al: 1-800-752-6200.

Para información acerca del cuidado de salud para la mujer: http://chs.state.ky.us/publichealth/index-health_care_women.htm

¡Importante!

Si usted decide dejar a su bebé en un lugar seguro y ha decidido tenerlo de regreso, contacte el Gabinete para los Servicios de Salud y de la Familia de Kentucky al 1-800-752-6200. Si usted no se comunica con el Gabinete para los Servicios de la Salud y de la Familia de Kentucky dentro de 30 días después de dejar a su recién nacido, el Gabinete procederá con la terminación de los derechos paternales y puede comenzar los arreglos para la adopción de su bebé.

Una copia de este material puede ser obtenida en la siguiente página de Internet: http://cfc.state.ky.us/a_safe_place_index.asp

Un empleador de Igual Oportunidades
Impreso con fondos del Estado.
PAM-SIA002 10/02

Acaba de dar a luz...

¡Cómo Mantener su Salud!

Kentucky Cabinet
for Health and Family Services

Usted ha hecho una decisión valiente por dejar a su bebé en un lugar seguro y en el buen cuidado de un hospital, estación de policía, cuerpo de bomberos o con un proveedor de Servicios Médicos de Emergencia. Su bebé será bien cuidado y, eventualmente, será adoptado en un hogar seguro y permanente. Ahora es tiempo de asegurarse que usted mantenga su salud.

Es una buena idea de ver un doctor o ir al Departamento de Salud para un examen. Para más información acerca de su Departamento de Salud local, llame al: 1-800-462-6122.



¿Qué es normal después de dar a luz?

Su cuerpo toma acerca de tres a seis semanas para volver a su estado antes del embarazo. Hay varias cosas normales que le puede acontecer a su cuerpo durante los primeros días y semanas después del parto.

Sangrado Vaginal Esto es sangre que sale del útero. Es una señal que el útero se está curando. Al principio, es como que si fuera una menstruación fuerte. El sangrado saldrá rojo claro, cambia a rosado, luego cambia a claro o un flujo amarillento. El sangrado debe terminar después de tres semanas. Nunca debe haber coágulos grandes de sangre ni malos olores.

Qué Hacer Use toallas sanitarias

solamente (no tampones). No tome baños de tina hasta que el sangrado pare. Llame a un doctor si el sangrado llega a ser rojo claro otra vez, si tiene coágulos grandes, o si hay malos olores.

Contracciones Abdominales Esto es una señal de que el útero se está volviendo a su tamaño normal. Esas contracciones son como contracciones menstruales templadas y durarán unos pocos días.

Qué Hacer Tome un calmante para aliviar el dolor.

Inflamación de los Senos Esto significa que los senos se llenan y se vuelven muy adoloridos. Es una señal de que los senos se están llenando de leche. Esto acontece alrededor de tres días después del parto. Los senos se pondrán hinchados, firmes, adoloridos y calientes al tocarlos. Este dolor en los senos no debe durar más de 36 horas.

Qué Hacer Use un buen sostén de apoyo todo el tiempo y quítelo solamente cuando se baña. Aplique una bolsa de hielo al seno por 20 minutos, cuatro veces al día. Evite cosas que estimulen el seno. Evite el calor y los baños calientes.

Melancolía del Post-Parto La mayoría de mujeres se sienten con depresión una a dos semanas después del parto. Usted puede sentirse enojada, triste, e incapaz

de dormir o comer durante este tiempo. Estas sensibilidades son causados por

muchos cambios que suceden en su cuerpo y en el cerebro durante y después del embarazo.

Qué hacer Esté enterado que esto es normal y terminará. Encuentre un miembro familiar o a un amigo cercano para hablar acerca de sus sensibilidades. Llame a un doctor si las sensibilidades no terminan, o si los mismos se intensifican.



Llame al doctor si tiene cualquiera de estas señales de advertencia:

- Abundante sangrado Vaginal rojo claro
- Flujo vaginal con olor
- Mareos o desmayos
- Fiebre por encima de los 100.4 grados Fahrenheit
- Dolor alrededor del área vaginal que no desaparece o empeora.
- Dolor o ardor cuando orina
- Dolor o inflamación en las piernas
- Enrojecimiento y dolor en los senos
- Contracciones que son más dolorosas que las contracciones menstruales normales
- Náusea y vómitos
- Dolor en el pecho o tós
- Sintiendo triste e incapaz de tomar cuidado por si misma
- Sintiendo que se puede herirse a si misma